

Памятка для родителей МКОУ ООШ №8

Вредные привычки

Самые опасные вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики и их влияние на здоровье человека.

Профилактика вредных привычек необходима с раннего возраста. И детям нужно внушать, что плохо, а что хорошо.

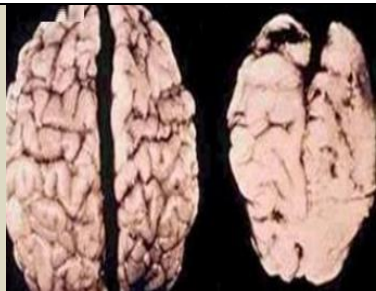
Подростки убеждены, что в малых дозах ни сигареты, ни алкоголь, ни наркотики вреда не несут, и что, начав употреблять что-то, у человека хватит силы воли бросить вредную привычку.

Также у подростков слабая медицинская база знаний. То есть, подросток прекрасно знает, что наркотические вещества вредны, но на что именно они влияют, не имеют понятия. Либо совсем об этом не задумываются, либо думают, что если угроза и есть, то для каких-то не самых важных частей организма, которые легко потом можно будет вылечить.



Вредная привычка: **АЛКОГОЛЬ**

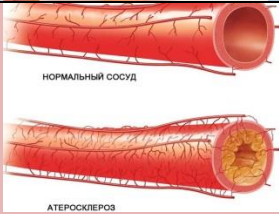
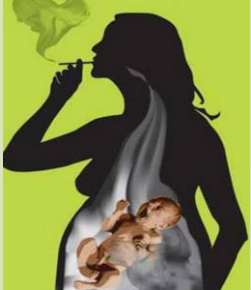
Помимо того, что само состояние алкогольного опьянения зачастую толкает человека на безумные, подлые и некрасивые поступки, последствия его действия плачевны для организма.

➔	Алкоголь разрушает иммунную систему, ткани и органы и особенно деструктивно влияет на кору головного мозга. Он постепенно вызывает замедление работы мозга и отмирание его клеток, как у алкоголиков, так и у тех, кто любит просто пропустить по стаканчику.	
➔	Пьянство и особенно зачатие ребёнка в состоянии алкогольного опьянения увеличивает шансы родить больного и недоношенного младенца или вовсе не родить. Дети алкоголиков развиваются медленнее своих сверстников.	
➔	Алкоголь сокращает жизненный цикл на 10-15 лет	
➔	Алкоголь вызывает диурез, то есть, повышенное выделение мочи, из-за чего организм обезвоживается и теряет соли, таким образом, нарушается обмен веществ.	



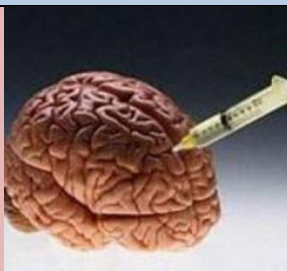
Вредная привычка: **курение**

Сигареты вызывают сильнейшее привыкание, из-за чего бросить и закодироваться от курения куда труднее. Вред от курения проявляется как снаружи, так и разрушает организм изнутри.

➡	Никотин портит структуру ногтей, цвет и крепость зубов, влияет на цвет кожи и силу волос. Обычно курильщика легко определить по желтоватому цвету кожи, налёту на зубах и всегда неприятному запаху изо рта, даже если он курил давно и пользуется жвачкой и освежителями для рта.	
➡	Курение негативно влияет на выделение секретов желудка, из-за чего он постепенно начинает гнить	
➡	Сигареты негативно влияют на структуру внутренних органов, в частности сосудов. У курильщиков к старости сосуды становятся неэластичными и хрупкими. Также у курящих сужаются сосуды, появляются спазмы.	
➡	Никотин вызывает повышение кровяного давления. У курящих оно на 10 миллиметров ртутного столба выше, чем у тех, кто никогда не курил	
➡	Курильщики более подвержены инфарктам, язве желудка и стенокардии.	
➡	Также «традиционной» болезнью курильщиков считается хронический бронхит. Смола главным образом бьёт по ресничному эпителию и затрудняет защиту дыхательных путей, из-за чего курильщики тяжело переносят любые болезни, связанные с горлом, лёгкими и бронхами.	
➡	Курение также негативно сказывается на здоровье ребёнка, особенно если женщина курит во время родов. Дети часто болеют, легко простужаются и отстают в развитии.	

Вредная привычка: **наркотики**

Наркотические вещества любого вида вызывают наибольшее привыкание и наносят самый тяжелый вред организму. То есть, если для того, чтобы бросить курить и пить зачастую достаточно силы воли, то для победы над наркотической зависимостью нередко требуется помощь специалиста.

➡	Наркотики вызывают бессонницу и при этом постоянное состояние сонливости, бледность, заторможенность реакции, частое чихание и заложенный нос.	
➡	В первую очередь наркотики поражают мозг человека и психику, из-за чего «завязать» наркоману гораздо тяжелее. Он пропускает тот порог, когда ещё можно бросить, думая, что легко расстанется с дурной привычкой в любой момент и незаметно переходит в ту фазу, когда не осознает вреда, наносимого наркотиками.	
➡	У наркоманов полностью отмирает инстинкт самосохранения, из-за чего у них открываются суицидальные наклонности	
➡	Кокаинщики живут не больше четырёх лет. Те, кто прочно сидит на ЛСД теряют ощущение реальности. Конопля отупляет до состояния овоща за 3-4 года. Поклонники морфина спустя 2-3 месяца регулярного употребления теряют интерес ко всему и перестают за собой следить, превращаясь в бомжей.	



Профилактика вредных привычек.

Так как алкоголизм и табакокурение тоже относятся к наркотическим веществам, значит выделим несколько общих истин:

Первая истина:	наркомания (курение, употребление спиртных напитков, пива и наркотических веществ) — это не вредная привычка, а заболевание, зачастую неизлечимое, которое человек приобретает добровольно, начав употреблять наркотические вещества.
Вторая истина:	наркомания как заболевание начинает развиваться, как правило, после первого употребления наркотического вещества, развивается оно у всех по-разному, но с постоянным нарастанием потребности увеличения дозы приема.
Третья истина:	человек, предлагающий тебе наркотик, — враг твоего здоровья (исключение может составлять только случай — назначение врача), так как он ради своей наживы за твои же деньги отбирает у тебя здоровье. Уяснив эти истины, мы приходем к однозначному выводу: профилактика наркомании — это прежде всего исключение первого употребления наркотического вещества, но если первая проба состоялась, то надо думать не о профилактике, а о лечении.



Четыре правила «Нет!» наркотикам.

Правило первое.	Постоянно вырабатывать в себе твердое «Нет!» любым наркотическим веществам в любой дозе, какой бы она не была малой, в любой обстановке, в любой компании. У вас должна быть сформирована твердая установка: «Всегда только „«Нет!» любым наркотикам. Только «Нет!» “ — это ваша надежная защита.
Правило второе.	Постоянно формируйте у себя привычку в получении удовольствий при выполнении повседневной полезной деятельности. Хорошая учеба, успехи в спорте, участие в совместной с родителями работе по выполнению определенных домашних работ, работа на дачном участке, посещение спортивных секций, занятия в кружках технического творчества и т. д. Все это нужно вам для подготовки к благополучной взрослой жизни, а успехи в учебе, спорте, домашней работе приносят постоянное удовольствие и способствуют вашему духовному и физическому развитию. Итак, «Нет!» безделью. «Нет» праздному времяпрепровождению, жизнь должна быть заполнена полезными и нужными вам мероприятиями.
Правило третье.	В вашей жизни все большее значение приобретает умение выбирать себе друзей и товарищей среди сверстников. При выборе себе товарищей избегайте общения с наркоманами. Помните, настоящие друзья не будут заставлять вас принимать наркотики, пить спиртное и не будут делать этого сами. Подбирайте компанию, в которой можно общаться интересно и без наркотиков.
Правило четвертое.	Трагедия наркоманов заключается в том, что они добровольно попали в рабскую зависимость от наркотических веществ, может быть, потому, что в первый раз постеснялись отказаться от пробы наркотика. Твердое «Нет!» своей стеснительности и неустойчивости, когда предлагают попробовать наркотик. Помните! Жизнь дороже!
Вредные привычки это самое настоящее зло. Занимайтесь спортом, отказывайтесь от вредных привычек и ведите здоровый образ жизни.	



Соц.педагог . Салтанова. Е.Г